



香港柏金遜症會

柏之訊

2011年5月號
(第43期)

(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電話：2337 2292 傳真：2337 2203

網址：www.hkpda.org 電郵：hkpda@biznetvigator.com

編者的話

患上柏金遜症，面對著身體的活動能力日漸下降，日常生活起居需要別人協助，害怕將病況向別人剖白……，Ginner 和樺女兩位勇士，她們跨過很多心理關口，以無比的勇氣，將自己的抗病經歷與眾柏友分享，說來容易，事非經過不知難！近年，我們接觸到一些壯年的病友，他們為了生計，每天依靠服食高劑量的藥物，維持工作能力，多賺取一分一毫，以顯示他們的存在價值，他們是極需要支援的一群，面對漫長人生路，每天與病魔作戰，如何幫助他們？如何讓他們接受幫助，正是一個值得深思的課題。

為提升**柏之訊**這個平台的互動元素，今期開始，我們嘗試增闢一欄「讀者回應」，把讀者對本刊的感受編集起來，期望引起大家的共鳴，鼓勵大家透過不同渠道，多溝通了解，讓平台增添熱鬧。



編輯委員會：

林婉儀、張文傑、鄭藉時、何耀垣、簡惠娟、江穎欣

本刊物刊載之言論，純屬作者個人意見，並不代表本會立場。

「本刊登載之文章，本會保留最終使用權，版權所有，轉載須徵得本會同意」

第八屆亞太巴金森症病友協會國際研討會在台北舉行，一眾柏友把握著這個交流機會，遠赴台北，拓闊視野，大開眼界。同一天空下，願我們手牽手，不分你我他，以病會友，傷健攜手，共創明天，令每一天都活得精彩和有尊嚴。

《柏之訊》需要您的支持

柏之訊是各位柏友的一個互動平台，是屬於大家的。立刻行動將您們的心聲：喜悅的、擔憂的、疑慮的，利用這個平台交流溝通！



鬆弛分享

各位柏友：

大家好！今天跟大家分享的再不是運動了，當然運動是非常重要的，對於柏金遜症病情一定有幫助。小妹患病已踏入第五年了，病情其實有下降的情況；相信是蜜月期已經過去了，要樂觀面對接受吧！

經過幾年的時間，學習了一課就是要有盼望，自從認識到多位柏友並加入了柏金遜症會，絕望的想法都大大改變了！他們令我從憂傷、絕望的情緒中重新燃點生命的曙光。

柏友們那份堅強勇氣，進取而又熱心的態度，又積極又能幹。他們用愛心互相扶持，彼此關心及鼓勵的精神，實在令我敬重。

雖然我的病情比較複雜因為我是「全中」型：震顫、僵硬、麻痺、窒步、半身無力，腰部疲倦無力，服藥後的一個小時後身體大搖大擺不受控制。晚上不能入睡、轉不到身、半身麻痺，每晚服食安眠藥但沒有效，腳步越行腳筋拉得越緊，所以不敢行路，連大型一點的超市也不敢去。

加上經常跌倒的後遺症，腰呈S型、盆骨移位、坐骨神經痛，無法坐得好定，不能持久，實在難受。食飯都要好快，因為不能坐得太久。但我相信很多柏友的情況比我更辛苦，他/她們從來沒有一句怨言，還不計較付出，幫助別人。

經過幾年，我終於研究出一些解決方法：

- 如果腳筋拉緊，可以用2本電話簿放在地上，然後讓腳跛貼地面腳尖貼電話簿，上身要挺直站立，你發覺後腿筋拉緊，此動作每次停留20秒，將雙腳企地上，放鬆身體，腿筋拉緊會鬆一些，重覆做3次。慢慢地將時間延長30秒，重覆做3次，之後你行路會好快，好鬆。甚至在街上因腳筋拉得太緊時，都可以在街上找一級高度相若4吋厚度的石級，拉拉筋便可以解決臨時之急。
- 睡眠好痛苦無法睡得好，可以用薑連皮加上艾葉(買10元，分4次用)，用煲魚袋把艾葉和薑放入以便用後清理，注意魚袋要細網，注入適量的水，煲10分鐘，浸15分鐘，水要浸過腳眼，最好水位高到小腿。熱度38°C至42°C，如有心臟病或血壓高避免用此方法。睡眠之前浸浸腳，在15分鐘內即去睡覺，相信會有一個酣美的睡眠。
- 如果肩膊好僵硬，可以在家用拉繩，拉15分鐘，一天拉3次，鬆好多。
- 老友：我們有時候喉嚨肌肉收緊，如果發覺講說話時無力，喉嚨聲音打不大，小妹又有一個法寶：用漱口方法把水灌入喉嚨處，讓水在喉嚨內打滾，3秒後吐出，每天早上做3次、中午做3次、你會發覺說話時聲音好清晰。

祝

大家每日輕輕鬆鬆，每個動作活動自如！

◆ Ginner 分享

目 錄

封面 編者的話

柏友天地

p.2 鬆弛分享

◆ Ginner

p.3 樂女生活分享——

◆ 李浩樺

「有藥」、「有藥」與情緒

p.4 同病相憐 互相扶持

◆ 林公底

醫護人員信箱

p.5 李小姐的來信

◆ 甘雲峰中醫師

照顧者加油站

p.7 智能拐杖

◆ 薛傳偉

趣味角專欄

p.8 食療小貼士

p.8 心情添加劑

p.8 輕鬆爛gag

◆ 林婉儀

讀者回應

p.9 探舊迎新

◆ 鄭藉時

p.10 日記三月三日

活動花絮

p.11 2011愛心太極操

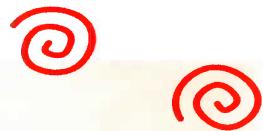
p.12 腦神經關注周

p.13 第八屆亞太巴金森症
病友協會國際研討會

p.14 分區活動

p.15 捐款呼籲

封底 會員入會申請表格



樺女生活分享— 「有藥」、「冇藥」與情緒

◆ 李浩樺

我在第三十九期的柏之訊內，曾跟大家分享過我「有藥」、「冇藥」時身體的反應；今次我想分享的是我在「有藥」與「冇藥」時情緒上的反應和差異，我怎樣去應付冇藥時自己的情緒變化。

我個人認為，情緒跟個人的性格也有關係；所以樺女在此給大家形容一下自己性格吧！我在家中排行第三，上有一兄一姐；小時候由於爸爸媽媽都要工作，所以我們三兄妹是由外公外婆照顧的。由於外公外婆是潮州人，而外婆更有傳統潮州人的重男輕女思想。她要求姐姐和我跟隨傳統的禮教。但我卻最愛挑戰外婆的權威，既不跟隨她的說話去做，更愛問她為什麼。我想在外婆眼中哥哥和姐姐都是沉毅、文靜、肯讀書的人，而我卻是一個好動、外向、反叛、古靈精怪的人呢！我當年對所有出自外婆口中的理論都會反對和問為什麼，唯獨外婆的「女子無才便是德」的理論我十分支持，因我小時不喜歡讀書。外婆在三十年前已經有一句絕妙的說話來形容當時未滿十歲的我：「將來誰娶了我，他家的神主牌就會翻筋斗」。我想大家對樺女都有了初步的瞭解吧！

我看過一些書本及文獻，得知有一半的柏金遜症患者會同時患有抑鬱症。即是每兩位柏友就有一位同時患上柏金遜症與抑鬱症。我雖然暫時未被診斷同時患上抑鬱症，但其實自己明白，當我「冇藥」時，充斥在心內的全部是負面情緒，同時也會變得有點焦躁不安。由於「冇藥」時身體非常不舒服會有：僵硬、動作緩慢、雙腿好像被萬能膠膠著在地下，導致不能行走，有些時候更有肌張力不全的現象。因為種種的不適，所以我想我理解抑鬱症和柏友的關係。我也有聽過，抑鬱症跟腦內的多巴胺、血清素...等等的神經傳導物質失去平衡有著莫大的關係。剛剛看了一個關於抑鬱症的電視節目，節目說抑鬱症的第一個訊號是失眠，而失眠對我們柏友也不是新課題。基於以上種種，我們中間若有失眠或其他身體上的不適，應先去看醫生吧！

我有三個對付「有藥」和「冇藥」時情緒變化的訣竅想與大家分享：

1. 盡量保持自己時刻都在有藥狀態。
2. 調整自己的思考模式；意思是說訓練自己時時刻刻都以樂觀、積極、正面、豁達的思想和態度去應付所有的事情。如能維持這樣正面的思想模式，我相信就算在「冇藥」辛苦的時候都應該足夠應付吧！
3. 不要在「冇藥」時做工作，哪怕只是洗碗或是其他簡單的工作。「冇藥」時做事總是事倍功半，花雙倍力量與努力卻換來不成功與挫敗感，非常之不值得。總而言之，我們要量力而為，要學習接受別人的幫助和懂得求救。若硬著頭皮勉強應付，只會增加挫敗感，令負面情緒提升，這樣並不值得的。

跟大家分享過我的訣竅後，不知大家覺得如何；如果大家有其他見解，衷心的希望你能投稿到**柏之訊**，和其他柏友分享經驗和見解！祝大家平安、健康、快樂！





同病相憐 互相扶持

◆ 林公庇

俗語說「年老多病痛」，我與絕大多數(個別保養得好的長者例外)老人家一樣，病痛多多本屬正常。兩年前，我的身體出現了一些新毛病：雙手十個手指欠缺靈活、不受指揮，執筆寫字變樣，吃飯使用筷子未能隨心所欲，雙腳下肢肌肉有僵硬之狀，走路舉步感覺吃力，未能如常地踏步平穩前行；記憶力衰退加劇，容易感覺疲倦。於是就診，醫生確診我的症狀是柏金遜病初期。

醫生告知：柏金遜病目前無藥可根治，唯有依靠藥物和加強體育運動，以及改善心理質素、樂觀面對，以求病情得以穩定不致惡化而已。我平生樂觀為懷，對如今罹患柏金遜病，當然也就要樂觀才是。

我是領取普通傷殘津貼的長期病患者，「病從淺中醫」我有深刻的體會，是牢記於心的。初患柏金遜病的我，為健康著想，自然對該症的知識和有關醫治辦法，特別關注。以往我對於這方面的知識相當貧乏，不得不積極地從各種途徑尋覓這方面的資訊，希望能夠找到良好醫治之道，解決問題。

時至前年（08年）11月初，得知將軍澳醫院健康資源中心，為柏金遜病患者成立柏金遜症會「將軍澳互助小組」，每月聚會一次，目的是為了罹患柏金遜症的病人提高對該症的認識和治療良方。病友通過聚會，期望大家互相鼓勵、支持、幫助，彼此以樂觀態度面對疾病。於是開設「衝破枷鎖」課程。這是正合我意的大好良機，故積極報名參加。在通過六個星期（每周一堂）之六堂課程的學習內容後，讓我對柏金遜病症增加了許多認識，使我堅定不移以樂觀態度、坦然接受疾病之現實，以求控制穩定病情、避免疾病惡化。

香港柏金遜症會「將軍澳互助小組」的會員，他/她們前來參加月會，互相談論病情近況、交流抵抗疾病經歷和心得，都視作開心樂事。因為這每月一次的病友聚會，非但大大增加我們對抗柏金遜病的醫學知識，而且也大大增進我們病友之間的感情。

所以，參加柏金遜症會「將軍澳互助小組」會員，都非常希望該小組在將軍澳醫院健康資源中心指導、幫助下，順利發展運作下去，造福病友。為使該小組更好地發展運作，還從中組成一個「核心小組」，該核心小組成員在每月的月會開會之前一小時，先到達會場，提早開會討論策劃當天之月會活動，以及其他事項，致使月會開得有聲有色，效果甚佳。如今「將軍澳互助小組」正在鞏固壯大發展之中。

「同病相憐」人之常情，香港各區都設有「柏症互助小組」，寄望病友都積極參加就近的互助小組，交流醫療資訊和經歷，共同對抗困擾我們的疾病，發揚樂觀精神，勇敢面對，控制病情，防止惡化，開心生活。



李小姐的來信

我想多謝你們製作這本**柏之訊**，這本刊物令我們認識更多柏金遜症和實用的資料、了解更多病人和家人的心聲。

上一期**柏之訊**刊登有關中醫的撰文和食療，這些文章對我們很有用，因為爸爸剛好開始服用中藥。我想透過醫護信箱為我解答我對中藥的疑問，謝謝你們！

我爸爸六十多歲，患上柏金遜症有八年多，以往以服用西藥為主，現在開始看中醫和服用中藥了。他已經服藥兩星期，但是他的徵狀(如動作慢和手震)還未有明顯改善，只見到他胃口好了和睡多了一至兩小時。

1. 是否需要長時間服用中藥才會見效？一般需要多久才會見效？
2. 中藥與西藥要相隔多久才可服用？
3. 有什麼食物或藥材對病者較有益處？
4. 近日，有朋友介紹我爸爸試用一種叫"黎豆"的粉末，我想知道什麼是"黎豆"？是否可以幫助柏金遜病者？如何服用和注意地方？
5. 我爸爸現服用中藥沖劑，沖劑和煎藥有什麼分別？

期盼回覆！

李小姐

◆ 甘雲峰中醫師 回覆

李小姐，謝謝你的查詢，相信很多正在服用中藥的患者也有相同的疑慮。

1. 是否需要長時間服用中藥才會見效？一般需要多久才會見效？

儘管單從改善柏金遜症患者震顫等症狀評分來看，中藥顯示的療效不顯著，但中藥的優勢在於增強患者體質、改善飲食、睡眠和精神狀態等，同時減緩病情發展，部份患者服用中藥後更能減少西藥用量及減輕其所帶來的副作用。

由於柏金遜症是一種慢性神經系統退化性疾病，中藥治療時間相對較長，患者需要耐心調理，臨床病案的治療期由三個月到兩年或以上不等，具體情況需視乎患者體質、病況及病程而定。



2. 中藥與西藥要相隔多久才可服用？

中西藥合用產生的反應視乎疾病及藥物本身的藥理作用而定，問題比較複雜。患者無論向中醫或西醫求診時，應該將服用中藥或西藥的情況告訴主診醫師，並且避免同一時段內服用中西藥，臨床上一般將中西藥服用的時間相隔2-3小時左右是比較安全的做法。

3. 有什麼食物或藥材對病者較有益處？

柏金遜症多見於老年人，病機主要是氣血不足，肝腎虧虛，因此平常應進食營養豐富的食物，例如適當食用瘦肉、烏雞等血肉有情之品，芹菜、木耳、雪梨等時蔬及水果等。平日飲食原則以清淡為主，避免進食肥甘厚味、辛辣刺激等食物。（其他藥材食療可參考過往講座提供之藥膳資料）

4. 近日，有朋友介紹我爸爸試用一種叫"黎豆"的粉末，我想知道什麼是"黎豆"？是否可以幫助柏金遜病者？如何服用和注意地方？

黎豆別名虎豆、狸豆、巴山虎豆、鼠豆，為豆科植物頭花黎豆的種子，性味甘微苦溫，有小毒，功效溫中益氣。現代研究發現黎豆富含天然左旋多巴胺，由於柏金遜症患者腦中的神經遞質多巴胺偏低，必須藉補充左旋多巴胺來提高，因此黎豆或能對本病患者有幫助，但對於黎豆的研究仍處於起步階段，必需進一步研究才能確定其療效。

由於本品有小毒，必需經過適當烹調及處理才能服用，當中程序繁複，有興趣者可直接諮詢中醫師或藥師，暫不在此討論詳細內容。

5. 我爸爸現服用中藥沖劑，沖劑和煎藥有什麼分別？

沖劑和煎藥兩者各有優劣，由於煎煮傳統中藥過程費時，現在市面上出現了五花八門的顆粒沖劑，有用藥材成分提取製成的，有將原植物冷凍切割精磨而成的，有濃縮中藥煎劑而成的等等，目的都是為了方便。至於效用方面，由於沖劑是現代加工的製品，療效的觀察尚在起步階段，而且在使用上沒有原藥材般自由，功效也應該與草藥煎劑有些分別，使用時應在方便及效用上互相衡量。



智能拐杖

薛傳惲

我妻子患帕金遜症（PD）已經十四年多了。漫長的十四年裡我們的感情有增無減。她越來越離不開我，我越來越捨不得她。

她一開始得病，我就停止了工作。每天除了照顧她生活起居，晚上等她入睡以後便要爭取時間搜尋和閱讀與 PD 有關的論文。我是學物理的，學醫完全是我的新課題，必須加倍努力，沒有一天晚上我是三點以前睡覺的。第二天她醒了，我就要起來照顧她。對於其他活動，我已完全失去了興趣。在這十幾年裡，我做了許許多多的工作。現在找兩件趣事和大家分享。

曾經聽過一個趣聞。俄羅斯一位有名的數學家（名字我忘了），小時候（五、六歲時）看見他父親在家裡凹凸不平的地面上擺放一張四條腿的凳子。擺來擺去都擺不穩。這個小孩就對父親說：「你把凳子的腿鋸掉一根，它就能擺穩了。」真是資質聰穎！

有了三條腿，東西就可以穩定站立。大地測量儀器的支架都用三條腿。照相機也只有配三腳架，PD 病人遲早也會離不開這第三條腿——拐杖。當人使用一根拐杖時，他就是把自己變成了一隻三腳凳子，更能站得穩了。有 PD 專家建議，應該使用摩西式的拐杖，PD 患者的上身常常容易前傾。摩西式的拐杖比人高。使用時盡量用手握住拐杖的上端，和頭部一樣高或更高些。這樣使用時會把人的上身向上拉，使上身更挺直。

下面開始講我的第一個小故事－智能拐杖。



先從服藥和走路說起。我妻子用很多種藥，除了 PD 藥物，更大量的是維生素，礦物質，和抗氧化劑等等。每一種藥我都是單獨選購，以求藥量合適。各種藥加起來總共有三十多種。有的每天吃一次，有的吃兩次，還有吃四次。油溶性的要飯後吃。水溶性的要儘量空腹吃。輔酶Q10要和維他命E一齊吃，NAC要和維他命C一齊吃。硒又不能和維他命C一齊吃，等等……。這樣，我腦裡整天都要想著吃藥的事。這些事我妻子幾乎完全不清楚，更記不住。她全憑對我的信任而不斷地吃、吃、吃。我備有兩隻鬧鐘，每只鬧鐘在24小時裡可以選在不同時刻共鬧四次。因為我自己也記不住她吃藥的時間。每星期分裝一次藥物也耗費我許多精力。所以妻子常常對我說，我真是她的一根拐杖，若是沒有我的協助，她簡直無法生活下去。我說，是的，我不僅是你的一根拐杖，還是一根智能拐杖。

我們兩人都知道運動能帶來很多好處。所以會儘量多出去走路。其它的運動難有條件。每天吃完（美多巴）我就會帶她出去走路，一次或兩次。平常出去我總是握著她的手走路，以防她跌倒。我們家裡雖然有拐杖，但是朋友問起她為甚麼不用拐杖時，她總說她不會用。這也確實是真的，因為我總是握著她的手走路。我真的又成了她的一根拐杖，智能拐杖。但是有時為了讓她自己走得更獨立，更能自己控制自己的體態平衡，我也放開手讓她自己走。在她體力好的時候，也能走得很快很穩。走、走、走，走累了，她就會走回來找我，把她的手往我手裡一塞，我又成了她的智能拐杖。牽著她的手回家了。

多年來，我已成功地防止她無數次的摔倒。但是直到現在她還是不會使用真拐杖。時間也差不多了，另一個故事還是留待下回與大家一同分享吧！





輕鬆爛gag

◆ 林婉儀

1. 鍵盤上邊個掣最靚仔？
2. 冇蝦嘅蝦餃即喺乜嘢？
3. 麵包A B C D，邊個包係苦？
4. 哪人會睇過龍？
5. 1+1幾時會=3？

答案：
1. F4 2. 盞攬 3. C，因為麵包師傅 (C苦)
4. 眼大嘅人，因為眼大睇過龍 5. 錯啲陣

心情添加劑

生命中最大的陷阱，不是功成名就、權勢地位，而是自暴自棄。
——盧雲

如果你總是盡最大的努力，那麼最糟的事永遠不會發生。
——福伯斯

一句話說得好，可化解衝突，獲得友誼，進而安慰他人、散播愛的祝福。

鼓勵激發潛能，批評造成隔閡。

人有兩耳雙目，只有一舌，因此應多聽多看少說。
——蘇格拉底

食療小貼士

秀珍菇的食療價值

秀珍菇別名蠟菇，屬叢生、個體較鮑魚菇嬌小，所以不須特殊切法，可切段、塊或直接烹煮，風味極佳。按中醫角度，有助治療肝炎、胃潰瘍、慢性胃炎、神經機能紊亂，能降血壓，且有預防動脈硬化機會。



薏米有那些療效？

薏米又稱薏苡仁，是常用來入饌的藥材，有健脾補肺，清熱利濕的療效。它含有薏苡素，對橫紋肌收縮有刺激作用，所以當人們感到筋骨拘束不舒，運動不大靈活時，往往用薏米來煲水飲用以作舒緩。當然，如果能配合雞隻煲成湯水，效果就更佳了。





讀者回應

耳目一新

內容豐富，較前有系統，能照顧不同讀者的興趣層面，實在不簡單。向各位工作小組成員致敬！

新界東 連太

支持柏之訊

香港柏金遜症會是否有能力負擔「**柏之訊**」的印刷費用？「**柏之訊**」對會和病友來說是不可缺少，所以我會用投稿的行動以示支持！

西九 薛先生

病友的來電

一個行動不便的患者說：「要知道柏會動向和柏病資訊就全賴「**柏之訊**」了。見到你們活動的照片已經很開心！」

東九 一位病友

不要忙壞了身體

新一屆的執委都十分能幹，各有所長，要注意多休息。

新界東 創會競選執行委員籌委會成員 高太



讀完《**柏之訊**》，您有什麼感受？你最愛那一個專欄？歡迎投稿至「**讀者回應**」分享你的感受(hkpda2009@yahoo.com.hk)，或以傳真(2337 2203)、來電(2337 2292)告訴我們，讓我們做得更好。我們非常樂意聆聽你的心聲！



日記三月三日

◆ 鄭藉時

星期四，密雲清涼，吃過下午茶後，依原定安排獨自到醫院探望**李培新**會友。記得在2005年我首次參加西九龍區的月會時，鄰座那位國字臉，茶會時給我遞上盒裝飲品的小個子正是他，還有那沉默寡言及獨來獨往的性格，記憶猶新。

到達佛教醫院四樓，尚未踏進病房已見他正端坐床中用膳，稍感愕然的是他臉龐較昔日瘦了兩碼子，顏容亦頗為憔悴。雖然闊別多年，他的眼神表情已告示我們是曾經相識的，遞上名片及簡單介紹本會的近況後，彷彿勾起了他的記憶及引起了他的好奇，可惜他的對答大都是含含糊糊，即使一句普通的問話，他要回應也頗覺吃力，見他欲語難言眼泛淚光那刻，真教人心酸，但偶爾他也會展露一個疑似笑容的表情。雖然我們在對答方面未能充分交流，但從他緊握著我的手良久不放，感覺到他心底是多麼渴望傾訴和得到別人的親近與關懷。

逗留了近一小時，帶著沈重的步伐踏出醫院大門，忽然迎面吹來一陣帶有雨粉的涼風，吹散了迷惘，輕呼一口氣，低聲一句：努力！加油！



活動花絮

2011 愛心太極操



腦神經關注周





活動花絮

第八屆 亞太巴金森症病友協會 國際研討會





分區活動

香港柏金遜症會

2011年5月份至7月份

香港區活動 (編號01)

康山中心：香港鰂魚涌英皇道康山花園第六座地下

活動	日期	時間	地點
香港區月會*	7/5，4/6，9/7	下午2:30-4:30	康山中心
香港區趣味小曲	逢星期一	下午1:30-3:30	
香港區運動小組	逢星期一	下午3:30-4:30	
中柏組	30/7 (每兩個月最後之星期六)	下午2:30-4:30	
互助小組	13/5，10/6，8/7 (每月第2個星期五)	下午2:30-4:30	

九龍東區活動 (編號02)

橫頭磡中心：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

活動	日期	時間	地點
九龍東月會*	7/5，4/6，2/7	下午2:30-4:30	橫頭磡中心
九龍東運動小組	逢星期二，6月開始逢星期一	下午1:30-3:30	
青柏組	30/5，25/6，30/7	上午11:00-12:30	
將軍澳互助小組	14/5，11/6，9/7	下午2:30-4:30	

九龍西區活動 (編號03)

李鄭屋中心：九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下

活動	日期	時間	地點
九龍西月會*	14/5，11/6，9/7 (每月第2個星期六)	下午2:30-4:30	李鄭屋中心
九龍西運動小組	逢星期四	上午9:30-11:00	

新界東區活動 (編號04)

威爾斯中心：沙田威爾斯醫院職員宿舍B座10樓B室

活動	日期	時間	地點
新界東月會*	21/5，18/6，16/7 (每月第3個星期六)	下午2:30-4:30	5月份：沙田威爾斯醫院 K座4樓 6-7月份：威爾斯中心
新界東太極互助小組	逢星期四	下午2:00-3:30	

新界西區活動 (編號05)

大興中心：新界屯門大興邨興昌樓地下

活動	日期	時間	地點
新界西月會*	13/5，10/6，8/7 (每月第2個星期五)	上午10:00-12:00	大興中心
新界西運動小組	逢星期二	上午11:00-12:30	
新界西康樂活動	逢星期五	上午開始	待定

註：以上活動可致電2337-2292 或各區聯絡人查詢。第一次參加者請致電報名，否則如有更改恕未能通知。

另外，有*號之活動可協助安排復康巴士（需自費，第一位收\$20，第二及第三位各收\$10。每個家庭每次乘搭人數最多三人）。



捐款呼籲

本會於一九九九年正式註冊成為非牟利慈善團體。並於二零一零年正式成立為香港柏金遜症會有限公司。經費完全依賴會員會費及外界捐助。

現時會務支出方面，除了出版會刊「**柏之訊**」之印刷費及郵費外，為了令一些行動有困難的會員可出席每月的聚會，需要安排復康巴士接載，這些支出對本會的財政構成負擔。

現呼籲各位會員及善長仁翁捐助本會經費，令本會發展更多更廣泛的工作。

捐款方法：

1. 將捐款回條聯同支票寄交本會，地址為九龍橫頭磡邨宏禮樓地下，支票抬頭請寫「**香港柏金遜症會**」
2. 將捐款存入本會恒生銀行戶口(戶口號碼：357-544402-883)，將入數紙聯同捐款回條寄回本會，地址為九龍橫頭磡邨宏禮樓地下。

本會將會寄回收據(凡捐款100元或以上，可向稅務局申請扣減稅款)。



捐款回條

捐款人姓名：

聯絡電話：

地址：

捐款數額：

我們需要你的援手

隨著會員數目的增加，會務日益繁重，會務多依靠一群熱心的會員，再加上香港復康會社區復康網絡及各會務顧問的支援。

為了維持會務的發展，促進會員的自助及互助，實有需要更多會員加入本會義工的行列，分擔本會的工作，其中包括：

- ◆ 編輯「**柏之訊**」會刊
- ◆ 協助籌備每月之聚會
- ◆ 策劃康樂活動
- ◆ 策劃講座，促進會員對柏金遜症及治療資訊的認識
- ◆ 探訪會員，為一些情緒低落之會員打氣

如你願意付出少少時間，加入我們的行列，參與上述其中一項或多項工作，請你致電 2337 2292 與本會聯絡。

捐款鳴謝

香港柏金遜症會 (2011年2月至4月捐款芳名)

日期	姓名	金額	日期	姓名	金額
08/02/2011	黃本基	\$300	14/03/2011	梁愛蘭	\$100
14/02/2011	李孫祥	\$200	14/03/2011	梁愛珠	\$100
14/02/2011	陳訓玉	\$200	14/03/2011	陳權基	\$300
15/02/2011	林玄零	\$500	14/03/2011	高潘沃文	\$500
15/02/2011	薛傳偉	\$100	14/03/2011	尹紅當	\$200
17/02/2011	顧屏軒	\$500	16/03/2011	郭羨德	\$500
25/02/2011	Wong Mei Lai	\$2,000	21/03/2011	陳顯唐	\$3,000
	Elsa		26/03/2011	何財崧	\$300
02/03/2011	馮月芬	\$300	31/03/2011	梁國明	\$500
08/03/2011	曾偉強	\$200	31/03/2011	梁金煥, 唐兆熙	\$200
08/03/2011	梁志明	\$500	06/04/2011	柯炳葵	\$200
14/03/2011	梁廣義	\$300			
14/03/2011	方張莉娜	\$300			
					總數： \$11,300



香港柏金遜症會

Hong Kong Parkinson's Disease Association



香港柏金遜症會

Hong Kong Parkinson's Disease Association

九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電話: 2337 2292 傳真: 2337 2203

網址: www.hkpda.org

電郵: hkpda@biznetvigator.com

柏之訊

PARKINSON'S DISEASE NEWSLETTER

(一份屬於柏金遜症患者、家屬及照顧者的刊物)

Message to people with PD and their Care-givers in H.K.

印刷品

香港柏金遜症會

會員入會申請表格

香港柏金遜症會是一群柏金遜症的患者、家屬、照顧者及社區人士所組成的自助組織，於一九九九年正式註冊成為非牟利慈善團體。並於二零一零年正式成立為香港柏金遜症會有限公司。

會員：正式會員：每年會費為港幣伍拾元正（柏金遜症患者及直系家屬）

附屬會員：每年會費為港幣伍拾元正（柏金遜症患者的非直系家屬）

永久會員：一次過繳交會費港幣三佰元正（柏金遜症患者及直系家屬）

姓名：_____ (中) _____ (英)

患者 社區人士

家屬/照顧者(患者姓名)_____

出生日期：____ 年 ____ 月 ____ 日 性別：____

地址：_____

電話：_____ 傳真：_____ 傳呼/手提：_____

如有急事請通知：_____

關係：_____ 電話：_____ 患者病發年份：_____

患者有否領取綜合社會保障援助* 有 沒有

本人希望加入成為： 正式會員（柏金遜症患者及直系家屬）

附屬會員（柏金遜症患者的非直系家屬）

永久會員（柏金遜症患者及直系家屬）

本人有興趣進一步了解香港復康會社區復康網絡柏金遜症的服務。**香港柏金遜症會會將閣下資料轉交香港復康會作柏金遜服務之用途。

本人暫時未有需要以上服務之介紹。

申請人簽名：_____ 日期：_____

* 如屬領取綜合社會保障援助者，會費每年壹元，續會費亦為每年壹元正
請附上有關證明文件。

註：保護個人私隱權，各會員的資料只用於本會會務及活動用途。

會方填寫 收件日期：_____ 會員編號：_____